



2月分 給食献立・配ぜん



にいみ〜るHP



Instagram

令和8年

新見市学校給食センター にいみ〜る

月	火	水	木	金
2日 いわしの たれかけ せつぶんまめ ごはん みそしる 行事食「節分」 「節分」は立春の前日、冬から春に変わる節目の日です。今年は2月3日です。節分で豆をまくのは、災いをもたらす鬼の目を打ち払うためだと言われています。 	3日 カレーライス かいそうサラダ ごはん 行事食「安全と衛生に気をつけた食事」 食事の前には、ていねいに手洗いができていますか？手のひら、手の甲、指の間、指先、手首まで、洗い残しがないようしっかり洗いましょう。 	4日 さわらの しおやき なのはなあえ かきたま じる ごはん 行事食「立春」 「立春」とは、暦の上で春が始まる日のことで、今年は2月4日です。今日は、春が旬の鱈や菜の花を使っています。まだまだ寒い日が続きますが、春を感じながら食べましょう。 	5日 すのもの おでん ごはん 季節を味わう料理 食べ物が一番おいしくて栄養が含まれている時期を「旬」といいます。今日の給食は、冬が旬の大根を使っています。旬の野菜のおいしさを味わっていただきましょう。 	6日 あんにとんぷ ごもく あんかけそば ちゅうがえ バランスのよい食事のとり方 主食がめん類の場合でも、汁の具に肉や野菜を入れることで、栄養のバランスがよくなります。めんの日も赤・黄・緑の3つのグループの食品をそろえて食べましょう。
9日 とりにくの しおこうじ やき 2こ とさず あえ もちむき ごはん 生活習慣病 予防の食事「減塩」 生活習慣病を予防するためには、子どものころからうす味に慣れることが大切です。今日の給食は、塩こうじやつお節を使って、塩やしょうゆを減らしてもおいしく食べられるようにしています。 	10日 ピオーネ ジャム ホワイト シチュー ごはん 食べ物役割「黄の食品」 黄のグループの食品はごはんやパン、いも、油、さとうなどで、運動をしたり、勉強をしたりするエネルギーになります。残さず食べて元気にすごしましょう。 	★チョウザメ★ チョウザメは新見市の特産品であるキャビアをとるために飼育されています。ウロコが蝶の形で、見た目がサメに似ていることから名前がつけられました。約3億年前から存在していて、「生きた化石」といわれています。12日のチョウザメコロッケにはチョウザメの白身が入っています。 	12日 コーンピラフ やさしいサラダ チョウザメコロッケ バランスのよい食事のとり方 赤・緑・黄の3つのグループの食品をそろえると食事のバランスがよくなります。3つのグループをそろえて食べましょう。 	13日 いちごムース おやこうどん ごまずあえ 食事と感謝 『いただきます』は、食料を育てた人や、食事を用意してくれた人、肉や魚、野菜など食べ物の命への感謝の気持ちで込められた言葉です。こころをこめてあいさつをしましょう。
16日 やさしい うまに いわしの かんろに げんまいごはん ごまずあえ 歯と口の健康 歯を丈夫にするためには、かみごたえのある食べ物を食べることが大切です。今日の給食の玄米、ごぼう、れんこん、こんにやくなどをよくかんで食べて、じょうぶな歯をつくりましょう。 	17日 ザワークラウト はいが パン リンゼン ズッパ ごはん 世界の食事「ドイツ」 ドイツでは、寒い冬に備えて保存のきく食品が好まれ、肉を加工したソーセージやハム、塩漬けや酢漬けにした食材を使った料理が多くあります。 	18日 ミニ ヨーグルト ゼリー ホイコーロー どん ごはん 食べ物役割「赤の食品」 赤のグループの食品は、肉、魚、卵、大豆、牛乳などで、筋肉や血液、歯、骨などをつくるものになります。今日の給食の赤の食品は、豚肉、厚揚げ、牛乳です。 	19日 とりにくの アングレース ライス やさしい スープ 食事のマナー マナーは、ひとと楽しく食事をするために守らなければならない約束です。話す内容や、食べ方、姿勢など、一人ひとりが気をつけて楽しい食事の時間にしましょう。 	20日 たまごやき なっとう ひたし きりぼし だいこんの みそしる 朝食の役割 朝食は1日のエネルギー源としてとても大切です。朝食をしっかり食べ、1日を元気に過ごしましょう。
★ドイツの料理★ ◆フランクフルト…ドイツの都市、フランクフルトで発祥したソーセージです。 ◆ザワークラウト…キャベツを発酵させて作る漬け物のような料理です。給食では、酢を使ってサラダのように作ります。 ◆リンゼンズッパ…レンズ豆のスープのことで、家庭料理の定番です。 	24日 ちゅうが サラダ キムチに ごはん 食べ物役割「緑の食品」 緑のグループの食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えてくれます。今日の給食には緑のグループの食品をたくさん使っています。残さず食べましょう。 	25日 とりにくの にんにくふうみ やき 2こ ごもく きんぴら ごはん 正しい配膳と盛りつけ 和食の場合、ごはんは左側、汁は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置くようにします。食べる前に、正しく配膳されているか確認しましょう。 	26日 ししゃものからあげ 小2ひき 中3ひき ちやぎゅう おこわ すのもの 地産地消「にいみの日」 今日は新見市産の米、もち米、千屋牛など地域の食材をたくさん使っています。自分が住んでいる地域の特産物にはどんなものがあるのかを知り、味わって食べましょう。 	27日 ミニたいやき きつねうどん ぶたにくと やさしい いためもの 成長期に必要な栄養素「たんぱく質」 たんぱく質は、筋肉や血液、骨など、体をつくる栄養素で、成長期にはとても大切です。たんぱく質は、肉や魚、大豆などに多く含まれています。しっかり食べて丈夫な体をつくりましょう。



2月分給食献立予定表



令和8年

新見市学校給食センター にいみ〜る

日付	こ ん だ て め い	小学校 I給食 (kcal) タンパク(g)	中学校 I給食 (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り よ う		
				あ か	みどり	きいろ
				体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーになる
2 (月)	ごはん 牛乳 いわしのたれかけ 酢の物 みそ汁 節分豆	623 25.9	725 28.1	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ だいず	しょうが だいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう
3 (火)	カレーライス 牛乳 海そうサラダ	617 20.8	748 24.4	ぎゅうにく ぎゅうにゅう かいそう	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ アスパラ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら こめこルウ
4 (水)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 菜の花あえ かきたま汁 草もち	636 30.8	748 35.7	ぎゅうにゅう さわら とうふ たまご	はくさい なのはな ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ くさもち
5 (木)	ごはん 牛乳 おでん 酢の物	611 26.3	741 31.4	ぎゅうにゅう つくね あつあげ さつまあげ	だいこん にんじん こまつな キャベツ こんにやく	こめ むぎ さとう
6 (金)	五目あんかけそば 牛乳 中華あえ 杏仁豆腐	614 24	770 29.6	ぶたにく いか ぎゅうにゅう	きくらげ にんじん はくさい たけのこ にんにく しょうが だいこん ブロッコリー	ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら あんにと豆腐 ドレッシング
9 (月)	もち麦ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き 土佐酢あえ 根菜汁	615 27.6	722 31.6	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	はくさい こまつな にんじん だいこん ごぼう さやいんげん	こめ もちむぎ さとう さといも
10 (火)	コッペパン ピオーネジャム 牛乳 ホワイトシチュー 野菜サラダ	641 25	838 31.9	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ブロッコリー	パン ビオーネジャム じゃがいも あぶら ドレッシング こめこルウ
12 (木)	コーンピラフ 牛乳 チョウザメコロケ 野菜サラダ	610 21.2	711 23.9	とりにく ぎゅうにゅう チョウザメ	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース だいこん きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも ドレッシング
13 (金)	親子うどん 牛乳 ごま酢あえ いちごムース	654 27	814 33	とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ もやし	うどん かたくりこ あぶら さとう ごま いちごムース
16 (月)	玄米ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 ごま酢あえ 野菜のうま煮	672 26.5	781 29.6	ぎゅうにゅう いわし とりにく さつまあげ	はくさい こまつな にんじん ごぼう れんこん さやいんげん こんにやく	こめ げんまい さとう ごま じゃがいも
17 (火)	胚芽パン 牛乳 フランクフルト ザワークラウト リンゼンズッペ	612 25.3	865 34.8	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン レンズまめ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん さやいんげん	はいがパン オリーブオイル さとう じゃがいも
18 (水)	回鍋肉丼 牛乳 野菜の四川あえ ミニヨーグルトゼリー	608 24.8	732 29.4	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	キャベツ さやいんげん にんじん にんにく ねぎ もやし しょうが だいこん きゅうり	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ ヨーグルトゼリー
19 (木)	ライス 牛乳 鶏肉のアングレース 野菜サラダ 野菜スープ	660 25.9	802 30.9	ぎゅうにゅう とりにく	ブロッコリー キャベツ とうもろこし さやいんげん たまねぎ にんじん トマト	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま ドレッシング
20 (金)	ごはん 牛乳 たまご焼き ひたし 切干大根のみそ汁 納豆	625 24.6	793 30.4	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし さつまあげ みそ なっとう	キャベツ ほうれんそう もやし だいこん にんじん ねぎ	こめ むぎ じゃがいも
24 (火)	ごはん 牛乳 キムチ煮 中華サラダ	614 25.4	745 30.2	ぎゅうにゅう つくね ぶたにく あつあげ みそ	にんにく はくさい にんじん もやし はくさいキムチ ねぎ だいこん ブロッコリー	こめ むぎ あぶら ドレッシング
25 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のにんにく風味焼き 五目きんぴら みそ汁	647 29.4	771 33.9	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	にんにく ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ねぎ こんにやく	こめ むぎ さとう あぶら ごま
26 (木)	千屋牛おこわ 牛乳 ししゃものから揚げ 酢の物	614 25	752 30.9	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ししゃも	ごぼう にんじん しいたけ グリーンピース キャベツ こまつな	こめ もちごめ あぶら かたくりこ さとう
27 (金)	きつねうどん 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 ミニたい焼き	638 27.2	794 32.9	あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん さやいんげん	うどん さとう あぶら たいやき

☆都合により、献立及び食材を変更する場合があります。

☆食べ物、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。

3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

